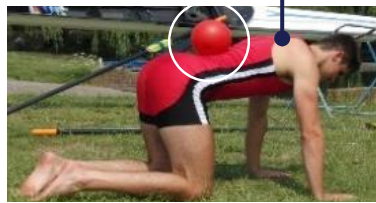


Starten in handen- & knieënsteun



Starten in handen- & knieënsteun, met bal op rug



Arm & tegenovergesteld been strekken



Arm strekken

Arm strekken

Been strekken

Been strekken

Met pols tegenovergestelde knie tikken, superman herhalen

Arm & tegenovergesteld been strekken

Arm & tegenovergesteld been strekken

## Superman

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

## Superman met controle bal

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elk been/elke arm, 2 tellen houden

## Superman met controle bal & tikken

- Neutrale rugkromming
- 3 x 10 herhalingen elke combinatie, 2 tellen houden



Op tenen & ellebogen leunen



Op tenen & ellebogen leunen

Met één hand bal doorgeven aan partner

Variatie: bal ontvangen met linkerhand = doorgeven met rechterhand, ballen rollen, ...

Partner: heft benen met beide handen opwaarts

Partner: lost één handensteun

Beide benen gestrekt samenhouden



Starten in plankhouding met ellebogen-voetensteun, in plankhouding blijven tijdens heffen

## Plankhouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 40 seconden

2

## Plankhouding - partneroefening 1

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden

3

## Plankhouding - partneroefening 2

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden

De bal blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen steunen

De bal blijft op onderrug liggen

Arm gestrekt voorwaarts tillen



Op handen & tenen steunen



Been gestrekt achterwaarts tillen

De bal blijft op onderrug liggen



Op handen & tenen steunen

Arm & tegenovergesteld been gestrekt 15 cm van grond tillen

## Pomphouding

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 40 seconden

2

## Pomphouding - 1 arm of been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elk been/elke arm

3

## Pomphouding - arm en been heffen

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voeten op één lijn

3 x 30 seconden elke combinatie



Starten in handen- & voetensteun met voeten op bal

Extra: één arm been/arm gestrekt heffen

## 1 Pomphouding met voeten op bal

- Neutrale rugkromming

3 x 40 seconden

Partner: in pomphouding aan rechterzijde

Terwijl partner dezelfde beweging uitvoert, in pomphouding gaan staan aan rechterzijde van partner ...



Starten in pomphouding met linkerhand op bal



Bal met linkerhand rond rechterhand rollen & daarna bal doorgeven aan partner



## 2 Pomphouding met bal rollen - partneroefening

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen linker-/rechterhand

Starten in pomphouding met handen op bal



1 been gestrekt van grond tillen



## 3 Pomphouding met handen op bal - been heffen

- Neutrale rugkromming

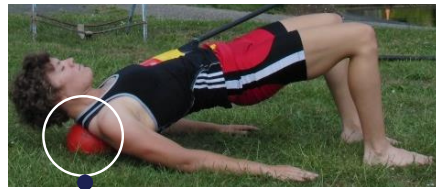
3 x 10 herhalingen elk been, 2 tellen houden



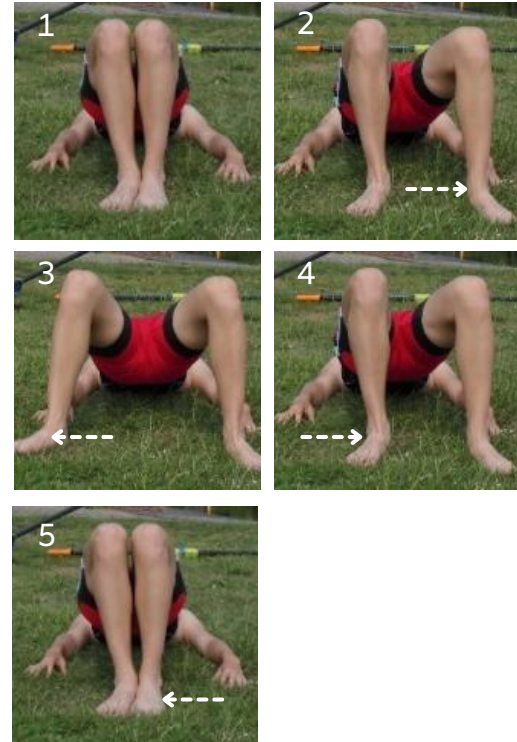
Vanuit ruglig met benen gebogen, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen & voeten op bal, bekken van grond tillen



Vanuit ruglig met benen gebogen & schouders op bal, bekken van grond tillen



1. Bekkenlift met voeten naast elkaar
2. 1 voet zo ver mogelijk naar buiten plaatsen (eerst hiel en dan tenen neerplaatsen)
3. Idem andere voet
4. Ene voet terug in midden plaatsen
5. Idem andere voet

## Bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

3 x 60 seconden

## Bekkenlift met voeten/schouders op bal

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

3 x 60 seconden

## Bekkenlift open-toe

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

3 x 10 herhalingen

Partner:  
werpt bal

Bal vangen &  
terugwerpen

Partner:  
werpt bal

Bal vangen &  
terugwerpen



Starten in bekkenlift &  
bekken hoog houden



Starten in bekkenlift &  
bekken hoog houden  
1 been in verlengde  
romp brengen



Tijdens uitvoering oefening,  
met gestrekte been kleine  
op- & neerwaartse  
bewegingen maken

1

### Bal vangen & werpen vanuit bekkenlift

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knieën op één lijn

3 x 60 seconden

2

### Bal vangen & werpen uit bekken- lift op 1 been

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn
- Bekken links-rechts op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden  
elk been

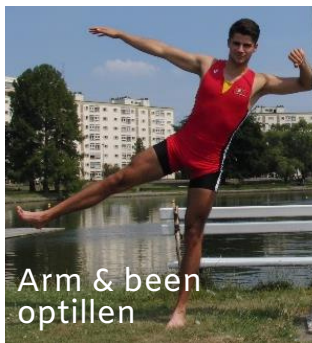
3

### Bal vangen & werpen uit bekken-lift op 1 been - dynamisch

- Neutrale rugkromming
- Bekken links-rechts blijven op dezelfde hoogte

3 x 30 seconden  
elk been

## Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



## Starten in zijwaartse elleboog- & knieënsteun



## Starten in zijwaartse elleboog- & brede voetensteun



### 1 Zijwaartse plank tegen muur

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 60 seconden elke zijde

### 2 Zijwaartse plank in knieënsteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-knie op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

### 3 Zijwaartse plank in brede voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouders-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden

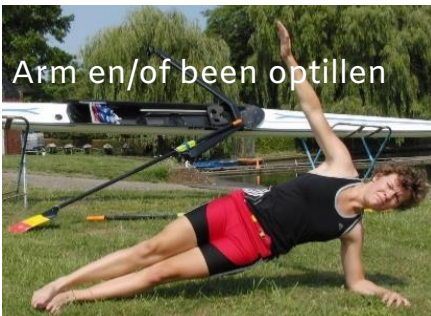
Starten in zijwaartse elleboog- & voetensteun



Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Arm en/of been optillen



Arm en/of been optillen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner gooien

## 1 Zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## 2 Zijwaartse plank in handen- & voetensteun

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde

## 3 Bal gooien vanuit zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

3 x 30 seconden elke zijde



Starten in ruglig met 1 been gestrekt & 1 been gebogen

Handen plaatsen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor kijken

Benen zijn naar één zijde gekanteld

Starten in ruglig met handen onder onderrug



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen

Schuin voor kijken

Starten in ruglig



Langzaam schouders & hoofd van grond heffen



Naar links draaien

1

## Curl-up

- Neutrale rugkromming
- Schouders naar omhoog liften (≠ in richting knieën)

3 x 15 herhalingen, 2 tellen houden

2

## Curl-up met gekantelde benen

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

3

## Curl-up met draai

- Neutrale rugkromming
- Handen ondersteunen hoofd (≠ trekken)

3 x 10 herhalingen elke zijde, 2 tellen houden

Starten in gestrekte buiklig



1 arm of beide armen ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



1 been of beide benen ± 5cm optillen

Starten in gestrekte buiklig



Armen OF benen ± 5cm optillen & ze zijwaarts naast lichaam brengen

### **Dode vis - armen heffen**

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**2**

### **Dode vis - benen heffen**

- Neutrale rugkromming

3 x 10 herhalingen, 2 tellen houden

**3**

### **Dode vis - armen of benen spreiden**

- Neutrale rugkromming

3 x 30 seconden

Starten in zijwaartse plank



Partner: schouders lichtjes naar voor & achter duwen

Stabiel blijven staan & rotatie tegenhouden

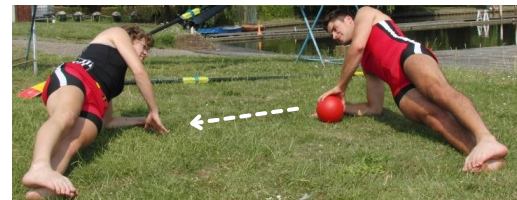
Starten in zijwaartse handen- & voetensteun



Bal naar voor rollen



Bal naar achter rollen



Vanuit zijwaartse plank bal naar partner rollen

## 1 Stabilisatie in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

## 2 Bal voor- & rugwaarts rollen in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde

## 3 Bal rollen in zijwaartse plank

- Neutrale rugkromming
- Schouder-bekken-voet op één lijn

🕒 3 x 30 seconden elke zijde